UN MINUT DE ADEVĂR

A fost ieri Petschovski în București. E același. Nu poate sta o clipă locului. In numai un minut și-a săltat și și-a tras de 20 de ori pălărioara tiroleză.

— Ce faci „bătrîne"?

— Umbră gazonului.

— Lasă gluma. Ce-ți face Cugirul?

— Locul 5, la 3 puncte de lider... Dar mi-e greu.

— De ce?

— Nu pot să fiu antrenor.

— ??

— Mă fură jocul. Sînt încă fotbalist. Nu pot privi din tribună. Mă furnică tot corpul. Și-atunci dau jos treningul. Și jocul începe. Și ne-apucă noaptea. Și uit că în vestiar am vorbit de 4—2—4. Uit totul. Mă uit în dreapta și-l văd pe Mercea. Mă frec la ochi: nu e Mercea. E Nițu...

— Bine, dar...

— Nici un dar. Deocamdată nu pot. Crede-mă. Nu pot!! Nici arbitru n-aș putea să fiu. Sînt sigur că dacă mingea ar veni spre mine, n-aș sări să-i fac loc. Am „divorțat" prea devreme.

— Și?

— Vreau să bag din nou formele. Vreau să joc.

— Bine, dar ai 43 de ani...

— Fugi de-acolo! 42!! Ai să spui că e tot una, dar nu e așa. Buletinul spune una, în schimb arterele, și mai ales inima...

— Să știi că scriu toate astea...

— Scrie. Dar să nu uiți să adaugi că la ultimul antrenament am alergat 2,25 pe 800 m.

— Scriu. Negreșit.

— Bate palma!

O fi glumit „bătrînul"?!

Și Petschovski a pornit ca din pușcă pe trepte, rotindu-și pălărioara tiroleză.

IOAN CHIRILĂ

Indicații tehnico-metodice cu privire la folosirea perioadei de tranziție și pregătitoare (I)

Randamentul conpetițional al jucătorului luat separat și al echipei în ansamblu sînt strîns legate de cantitatea și calitatea muncii pe care trebuie s-o desfășoare în perioadele care preced începerea activității competiționale. De aceea, în rîndurile ce urmează ne vom ocupa de principiile generale ale perioadei de tranziție și ale perioadei pregătitoare de iarnă.

Perioada de tranziție

OBIECTIV: **Refacerea capacității de muncă a organismului jucătorilor și menținerea gradului de pregătire peste nivelul de la care s-a pornit în anul precedent.**

Această perioadă începe o dată cu terminarea campionatului și durează pînă la 5 ianuarie 1964. Pînă în prezent acestei perioade nu i s-a acordat importanța cuvenită desi, în repetate rînduri, colegiul central de antrenori a subliniat necesitatea respectării ei și a combătut opinia celor care o socotesc mai mult o perioadă de concediu. Trebuie să înceapă cu controlul medical al jucătorilor.

SARCINI: 1) Eliminarea oboselii fizice și nervoase; prevenirea surmenajului sistemului nervos, pericol real după încordările perioadei competiționale; 2) Menținerea unui grad de pregătire mediu la nivelul sistemului muscular și a marilor funcțiuni (aparatul cardio-vascular, respirator etc); 3) Menținerea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază; 4) Menținerea relațiilor de colaborare în cadrul întregului colectiv (conducerea secției — antrenor—jucători).

Cu toată durata ei redusă, în desfășurarea perioadei de tranziție sînt distincte trei etape: 1) Are loc o reducere treptată a efortului în condițiile unei activități din ce în ce mai puțin specifice, dar organizată. 2) Reprezintă etapa de concediu propriu-zis (aproximativ 10—12 zile) cînd activitatea în comun se întrerupe și jucătorii își petrec timpul după preferință, excluzînd bineînțeles, activități dăunătoare igienei sportive. 3) Efortul se reia treptat în scopul asigurării unei baze minime de pregătire care să permită trecerea progresivă spre solicitările mai mari din perioada pregătitoare.

Mijloace:

— Sporturi complimentare: baschet, handbal în 7, volei, gimnastică, atletism.

— Turism.

— Exerciții simple și jocuri cu caracter distractiv și stimulativ pentru menținerea și corectarea procedeelor tehnice de bază și menținerea calităților fizice de bază.

Măsuri:

— Pregătirea și ținerea ședinței de analiză a secției.

— Intocmirea planului de pregătire pentru anul următor.

Ca indicație metodică generală, în această perioadă se recomandă ca efortul să aibă o intensitate scăzută la 20—30%, iar volumul să scadă treptat, rămînind în prima etapă de aproximativ 60—70%, diminuînd mult în a doua și revenind în ultima etapă la valorile menționate în dreptul primei etape. Intensitatea va rămîne 20—30% în toate cele trei etape

Perioada pregătitoare

Incepe la 5 ianuarie 1964 și durează pînă la începerea campionatului: 15 martie la categoria A si 29 martie la categoriile B și C. Această perioadă se împarte și ea în două etape:

Etapa I: de la 5 ianuarie — 16 februarie 1964 pentru categoria A și de la 5 ianuarie — 1 martie 1964 pentru categoriile B și C. **Etapa a II-a:** de la 17 februarie — 15 martie 1964 pentru categoria A și de la 2 martie — 29 martie 1964 pentru categoriile B și C.

OBIECTIV: **Dobîndirea unui grad superior de pregătire care să permită instalarea și menținerea formei sportive pe durata perioadei competiționale.**

SARCINI GENERALE: 1) Creșterea treptată a capacității de efort. 2) Creșterea generală a nivelului de dezvoltare a calităților fizice de bază și specifice. 3) Insușirea unui mare număr de deprinderi motrice variate, ce reprezintă un bagaj util pentru perfecționarea procedeelor tehnico-tactice. 4) Corectarea procedeelor tehnice deficitare, perfecționarea celorlalte și însușirea unor procedee tehnice noi, legate de postul ocupat în echipă. 5) Reactualizarea problemelor de tactică (teoretic și practic) sau modificarea ideii de joc a echipei în funcție de concluziile sezonului trecut, posibilitățile jucătorilor sau actualitățile internaționale.

Perioada pregătitoare de bază pentru buna comportare a fotbaliștilor de-a lungul întregului an este cea de iarnă, care cuprinde aproximativ 10—12 săptămîni. Durata, conținutul, structura și mijloacele ei creează premisele pentru dobîndirea formei sportive. Subliniem că într-un an nu există o perioadă mai propice, cînd pregătirea jucătorului poate fi abordată atît de complex, respectînd principiul progresivității efortului și mergînd pe toți factorii antrenamentului de la corectarea deficiențelor la perfecționare.

Scurtarea perioadei pregătitoare, tratarea ei fugitivă sau în ritm forțat va prejudicia sănătatea jucătorilor, va grăbi intrarea lor în forma sportivă fără o bază solidă de pregătire care se va pierde repede, iar dezvoltarea insuficientă a pregătirii fizice generale și speciale îi vor îngreuia drumul spre creșterea măiestriei lui tehnico-tactice.

In cele două etape care alcătuiesc perioada pregătitoare, sarcinile generale enunțate mai sus capătă o pondere variabilă în funcție de specificul fiecăreia.

Etapa I, de pregătire fizică multilaterală:

SARCINI: 1) Creșterea capacității de efort; 2) Dezvoltarea fizică generală și îmbunătățirea calităților fizice de bază, (rezistență, forță, îndemînare, viteză); 3) Corectarea deficiențelor tehnice, îmbunătățirea procedeelor tehnice de bază; 4) Reactualizarea problemelor de tactică generală.

In această etapă se recomandă respectarea următorului raport între principalii factori ai antrenamentului: pregătire fizică 70% (pregătire fizică generală 55%, pregătire fizică specială 15%), pregătire tehnică 20%, pregătire tactică 10%.

COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR DIN F. R. FOTBAL

Interviu la aeroport

Ieri la ora 13,20 avionul de Moscova a adus în Capitală pe antrenorul *Gh. Ola* și jucătorii *Crăiniceanu, Koszka* și *Fl. Voinea* — primul „eșalon" al fotbaliștilor de la Steaua, care au participat în această lună la turneul internațional din R. D. Vietnam.

La cîteva minute după aterizare, tov. Ola ne-a dat cîteva amănunte asupra turneului și călătoriei efectuate de Steaua:

— Bineînțeles, vă interesează în primul rînd motivele care au făcut să întîrzie revenirea noastră în țară. Trebuie să știți că și în acea parte a lumii ca și aici, la noi, condițiile de decolare a avioanelor au fost foarte mult îngreuiate din cauza timpului nefavorabil. După terminarea turneului din R. D. Vietnam, am plecat cu avionul spre Pekin. Am făcut o escală de o noapte la Uhan, după care marți am sosit în capitala R. P. Chineze. A trebuit să așteptăm însă cîteva zile decolarea avioanelor. Noi, adică Crăiniceanu, Koszka, Fl. Voinea și cu mine, am reușit să plecăm mai devreme. Ceilalți au plecat probabil azi (n.n.luni) *și vor sosi mîine la București.*

— Ce ne puteți spune despre turneu?

— In general, nivelul jocurilor a fost destul de bun, cu toate că o serie de echipe nu s-au prezentat cu efectivele complete (ex.: Ț.S.K.A. Moscova), în timp ce altele (T.D.N.A. Sofia, Honved) au fost prezente cu formații de rezervă. Ca o caracteristică, ținînd de orientarea actuală a fotbalului, trebuie să arăt că majoritatea echipelor au întrebuințat așezarea 1—4—2—4.

— CUM S-A COMPORTAT STEAUA?

— Echipa a cîștigat patru jocuri și a pierdut unul singur, dar posibilitățile formației noastre — din care a lipsit doar Constantin — erau mai mari. Vă pot spune că cel mai bun joc al echipei noastre — și, după cum a fost apreciat și de ceilalți tehnicieni prezenți la acest turneu, cel mai bun din cadrul competiției — a fost cel cu Legia Varșovia. Formația noastră a fost: Eremia — Georgescu, Petescu, Cojocaru — Jenei, Koszka — Avram, Pavlovici, Voinea, Raksi, Crăiniceanu, care a suferit însă și unele modificări. Dintre apărători țin să remarc aportul adus de Jenei, Georgescu, Koszka, iar dintre înaintași s-au evidențiat Crăiniceanu, Raksi, Pavlovici (golgeterul echipei în acest turneu: a înscris 6 goluri). Voinea și S. Avram au jucat bine cîte două meciuri. Cel mai slab meci al nostru a fost cel cu Honved în care apărarea și cei doi portari — Eremia și Suciu — au greșit foarte mult. Dar despre toate acestea vom mai discuta.

Interviu luat de
MIRCEA TUDORAN

Statistica are cuvîntul!

Despre echipele din categoria A

In cele 13 etape ale campionatului categoriei A s-au disputat numai 87 de meciuri, patru fiind amînate. (Rapid—Dinamo Buc., Steaua—Progresul, Steaua — U.T.A., Dinamo Pitești — Steaua).

S-au înscris 258 goluri, cea mai fructuoasă etapă fiind a VI-a (29 goluri), iar cea mai anemică a XI-a, cu... 5 goluri înscrise (2 meciuri mai puțin).

S-au acordat 31 lovituri de la 11 m (din care 24 transformate și 7 ratate) — Steaua și C.S.M.S. beneficiind de cele mai multe: 6! (Prima a transformat toate loviturile, secunda a ratat 2). Au transformat: Constantin (Steaua) 6 lovituri, situîndu-se pe primul loc. Au ratat: Pîrcălab (Dinamo Buc.), Adam (Șt. Cluj), Voica și Matei (C.S.M.S.), Lereter (Șt. Timișoara), V. Alexandru și Lovin (Dinamo Pitești) și Bacoș (Crișul).

Șapte goluri s-au marcat în proprie poartă, autorii fiind: Motroc — Rapid (2 goluri), Nunweiller III (Dinamo Buc.), Hulea (Siderurgistul), V. Popescu (C.S.M.S.), Tănase (Șt. Timișoara) și Solomon (Crișul).

Au fost înscrise cu capul 21 de goluri, Dinamo București situîndu-se în frunte cu 6 goluri, urmată de Steaua (4), St. roșu (3), Petrolul (2), Rapid, Șt. Cluj, Șt. Timișoara, C.S.M.S., Dinamo Pitești și Crișul (cîte 1).

Din lovitură liberă directă s-au înscris 7 goluri, autorii: Raksi (Steaua), Caricaș (Progresul), Ivansuc (Știința Cluj), Zgardan (Siderurgistul), Stocnescu (Dinamo Pitești), Hașoti (St. roșu) și Iacob (Crișul).

Din totalul de 258 goluri marcate, 31 sînt opera fundașilor și mijlocașilor. In această privință, Petru Emil (Dinamo Buc.) și Lereter (Șt. Timișoara) se află în frunte, cu 4 goluri marcate, urmați de Surdan (Șt. Timișoara), Seredai (St. roșu) și O. Popescu (Șt. Cluj) cu cîte 3 etc...

DINAMO București (locul 1, 16 puncte, 12 meciuri disputate) se poate lăuda cu: cel mai bun golaveraj realizat în actualul campionat al categoriei „A" (28:13); cele mai multe goluri marcate pe teren propriu (20); cel mai mare scor obținut în categoria „A" și în ambele serii „B" (7—0 cu Farul Constanța).

PROGRESUL București (locul 2, 16 puncte, 12 meciuri disputate) a realizat următoarele performanțe: nici un meci pierdut pe teren propriu, din 6 disputate; numai 2 înfrîngeri în deplasare, una în etapa I (0—2 la Știința Timișoara) și cealaltă în etapa a XII-a (același scor cu Farul Constanța).

FARUL Constanța (locul 3, 16 puncte, 13 meciuri disputate, golaveraj 18:16), a marcat 14 goluri în 7 meciuri disputate pe teren propriu și... 4 goluri în 6 partide susținute în deplasare. Nu a realizat nici un meci nul în 13 întîlniri; este singura echipă care nu a înscris nici un gol din 11 m, din lovitură liberă directă, în proprie poartă, sau cu capul.

PETROLUL Ploiești (locul 4, 14 puncte, 13 meciuri jucate, are golaverajul 16—18. Ca și Farul, a primit cele mai puține goluri pe teren propriu (3). În deplasare apărarea Petrolului a primit în 7 meciuri numai 5 goluri! Nu a pierdut nici un meci pe teren propriu.

Cel mai bun rezultat obținut: 6—0 cu Rapid, la București; cel mai surprinzător: 0—0 cu Dinamo Pitești, pe teren propriu.

STEAGUL ROȘU Brașov (locul 5, 14 puncte, 13 partide jucate) a marcat 13 goluri acasă și 7 în deplasare; a primit 4 acasă și 12 în deplasare.

RAPID București (locul 6, 13 puncte, 12 partide jucate), are un golaveraj negativ (22:23) care nu o împiedică să dețină un record valoros; este singura echipă care a pierdut doar un meci în deplasare, cu Farul Constanța. Echipa giuleșteană situîndu-se astfel pe primul loc în ierarhia celor care știu să se descurce uneori mult mai bine pe „gazon străin" decît pe cel propriu!

CRIȘUL ORADEA (13 puncte, 13 partide disputate, locul 7 în clasament), în ciuda locului bun ocupat, are un golaveraj slab (13:20).

La fel ca Progresul și Petrolul, Crișul nu a pierdut nici un meci „acasă" (din 7 disputate). A obținut (pe teren propriu) 11 puncte din 14 posibile (avînd 4 meciuri cîștigate și 3 nule).

Un fapt care trebuie menționat este următorul: stoperul Solomon, în etapa I (meciul cu Rapid), a înscris în proprie poartă... golul egalizator al bucureștenilor! El și-a îndreptat — pe parcurs — greșeala, marcînd 2 goluri în poarta adversarilor!

U.T.A. ARAD (locul 8, 12 puncte, 12 meciuri disputate). In deplasare în 5 jocuri susținute, a marcat doar... 2 goluri, fiind în acest sens... „campioana" categoriei „A"; nu a cîștigat nici un meci (din 5), pe terenul adversarului. A obținut „acasă" 11 puncte din 14 posibile, iar în deplasare 1 punct din 10 posibile...

DINAMO PITEȘTI (locul 9, 12 puncte, 12 meciuri disputate). S-a dovedit o echipă redutabilă pe teren propriu, unde a pierdut un singur joc din 6 susținute (0—4 cu Dinamo București). Argeșenii au „reușit" un lucru rar în meciul cu liderul campionatului: au ratat 2 lovituri de la 11 m, prin Lovin și V. Alexandru! Ca și Farul Constanța, au cele mai multe partide cîștigate pe teren propriu (5 din 6 jucate). Pe terenul adversarului (în 6 întîlniri) au marcat doar 4 goluri, primind 9.

STEAUA București (11 puncte, locul 10, 10 meciuri disputate); a marcat 16 goluri pe teren propriu (în 4 partide) și 14 goluri (pe terenul adversarului), realizînd un total de 30 goluri. Cele mai mari scoruri realizate: 5—0 cu Steagul roșu și 7—2 cu Crișul. Cel mai slab rezultat, 1—2 cu Farul, pe teren propriu.

C.S.M.S. Iași (11 puncte, locul 11, 13 meciuri disputate) are un golaveraj negativ (19:22). Pe terenul adversarului, echipa ieșeană s-a prezentat cel mai slab dintre cele 14 din categoria A: în 6 meciuri disputate, nu a reușit nici o victorie și nici un meci nul, totalizînd... zero puncte. Singura echipă care a reușit s-o învingă la Iași a fost Steagul roșu Brașov (3—2).

ȘTIINȚA Timișoara (9 puncte, locul 12, 13 meciuri disputate). Studenții timișoreni au marcat 13 goluri „acasă" (în 6 partide) și... 3 goluri pe terenul adversarului (în 7 partide); au primit 7 „acasă" și 14 în deplasare (unde n-au cîștigat nici un meci, „scoțînd" un singur nul cu Dinamo București.

ȘTIINȚA Cluj (9 puncte, locul 13, 13 meciuri disputate), are golaveraj inferior Științei Timișoara (13:22), cele 9 puncte fiind obținute astfel: 7 (din 12 posibile) „acasă" și 2 (din 14 posibile) în deplasare.

SIDERURGISTUL Galați (8 puncte, locul 14, 13 meciuri) are cel mai slab golaveraj (11:26).

Gălățenii, porniți la început pe „fapte mari", au reușit ca după 4 etape să se instaleze pe primul loc în clasament. Dar, o dată ajunși în vîrful piramidei, au... amețit parcă și încet, încet, au început să coboare, oprindu-se în subsolul ei.

G. VICTOR
desenator — cartograf
I.P.C.M.C.-București

ȘTIRI • ȘTIRI • ȘTIRI

DINAMO PITEȘTI — STEAUA, AMINAT PENTRU DUMINICĂ 29 DECEMBRIE

O nouă amînare a meciului restanță Dinamo Pitești — Steaua; de astă dată numai cu 4 zile, de miercuri 25 pînă duminică 29 decembrie. Noua amînare este cauzată de faptul că fotbaliștii militari n-au putut să se întoarcă în timp util de la turneul din R.D. Vietnam.

Clubul organizator Dinamo Pitești a asigurat federației de specialitate că va lua toate măsurile ca terenul de joc să se prezinte în bune condițiuni în ziua meciului cu Steaua.

CAMPIONATUL REGIUNII OLTENIA

Clasamentul turului campionatului regional se prezintă astfel:

1. Met. „7 Noiembrie" Cr.	13	10	1	2	22:12	21
2. Progresul Strehaia	13	8	2	3	48:11	18
3. Rosiorul Caracal	13	7	4	2	35:19	18
4. Metalurgistul Sadu	12	6	3	3	21:16	15
5. Tractorul Segarcea	12	7	1	4	22:17	15
6. Gloria Băilești	13	7	0	6	37:19	14
7. Recolta Urziceni	13	5	2	6	26:28	12
8. Progresul Balș	13	5	2	6	19:21	12
9. Autorapid Craiova	13	5	2	6	24:34	12
10. Sănătatea Tg. Jiu	13	5	1	7	29:23	11
11. Dunărea Calafat	13	3	4	6	15:27	10
12. Unirea Caracal	13	4	1	8	17:41	9
13. Drubeta Tr. Severin	13	3	2	8	16:25	8
14. Steagul roșu Plenița	13	2	1	10	13:51	5

Indiferent de rezultatul meciului restanță Metalurgistul Sadu — Tractorul Segarcea care se va disputa la primăvară, clasamentul nu va înregistra modificări importante. Campioana turului, Metalul „7 Noiembrie" Craiova, a dovedit o pregătire și omogenitate destul de bună în timpul primei părți a campionatului, iar antrenorul Oțeleanu a promovat cu succes în echipă o serie de elemente tinere.

O remarcă trebuie făcută în legătură cu echipa de pe locul al doilea Progresul Strehaia, care are cel mai bun golaveraj și a înregistrat și cele mai mari scoruri: 10—0 cu Steagul roșu Plenița, 9—0 cu Autorapid Craiova, 7—0 cu Unirea Caracal etc. In același timp în tot turul nu a primit nici un gol în meciurile disputate pe teren propriu.

ȘTEFAN GURGUI — coresp.